የአበባ ዓለም

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያ

Splash

WaterAid

From the initiators of MH Day

28 May MENSTRUAL HYGIENE DAY

ስለ የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት በመስጠት ሴት ልጆችን ማብቃት!

ስለ የወር አበባ እና የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ የሚሰጥ ትምህርት ሴት ልጆች የወር አበባቸውን ደህንነቱ እና ንጽህናው በተጠበቀ መልኩ እና በራስ መተማመን ስሜት እንዲያስተናግዱ በማብቃት ረገድ ወሳኝ ነው። በኢትዮጵያ ውስጥ በርካታ ሴት ልጆች ለመጀመሪያ ጊዜ የወር አበባቸውን በሚያዩበት ጊዜ ስለ የወር አበባ ምንም ዕውቀት አይኖራቸውም። ስለዚህ ጤናማ ተፈጥሮአዊ ሂደት በቂ መረጃ የሌላቸው በመሆኑ የፍርሀት እና የሀፍረት ስሜት ስለሚፈጥርባቸው ምንም አይናገሩም። ይህም የሴት ልጆችን ጤና ለአደጋ የሚያጋልጥ እና በትምህርታቸው ላይ አሉታዊ ተጽዕኖ የሚያሳድር ሲሆን የወር አበባ ላይ በሚሆኑበት ጊዜ ከትምህርት የሚቀሩ ብዙ ሴት ልጆች አሉ።

ይህ እንዲቀየር እርስዎ አስተዋጽኦ ማድረግ ይችላሉ! በጥሩ የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ዙሪያ ለሴት ልጆች ስልጠና በመስጠት ሴት ልጆች በማህበረሰቡ ውስጥ ሙሉ በሙሉ እና በዕኩልነት የሚሳተፉ፣ ጤናማ ህይወት የሚኖሩ እና ምርታማ እና የራሳቸውን ዕድል በራሳቸው የሚወስኑ ጠንካራ ትውልድ መሆናቸውን ለማረጋገጥ አስተዋጽኦ ማድረግ ይችላሉ።

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያው

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያው (ከዚህ በኋላ “መመሪያው” እየተባለ የሚጠራው) አሰልጣኞች የወር አበባን እና የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅን በተመለከተ ለሴት ልጆች የሚያስፈልጋቸውን ዕውቀት እንዲያስጨብጡ የሚያስችል እጥር ምጥን ብሎ የተዘጋጀ እና ለአጠቃቀም ቀላል የሆነ መመሪያ ነው። በተጨማሪም ሴት ልጆች የወር አበባቸውን ከማየታቸው በፊት እና የወር አበባ ላይ በሚሆኑበት ጊዜ እርስ በርስ እንዲደጋገፉ ያነቃቸዋል እንዲሁም ያበቃል።

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያው የተዘጋጀው በዋሽ ዩናይትድ (WASH United) ነው። የተዘጋጀው በአንድ ዓመት ጊዜ ውስጥ ሴት ልጆችን፣ መምህራንን/አሰልጣኞችን እና የሀገር ውስጥ የትግበራ አጋሮችን በሁሉም የንድፍ ሂደቱ ደረጃዎች ላይ በቅርበት ያሳተፈ ተጠቃሚን ያማከለ የንድፍ አቀራረብን በመጠቀም ነው።

ዋተርኤይድ ኢትዮጵያ፣ ዋልቱንገሪልፍ (ጀርመን አግሮ አክሽን) እና ስፐላሽ ይህ የኢትዮጵያ ስሪት እንዲዘጋጅ ድጋፍ ያደረጉ ቁልፍ አጋር አካላት ናቸው።

The development of the Ethiopian version of the MHM Education Guide was supported by Welthungerhilfe and Viva con Agua, as well national partners Splash and WaterAid.

WASH United

© WASH United

welt hunger hilfe

VIVA CON AGUA SANKT PAULI

Splash

WaterAid

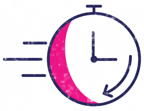
የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያው ቁልፍ ባህሪያት

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያው ከሴት ልጆች ጋር በሚያደርገው ቆይታ የወር አበባ ማለት ምን እንደሆነ እና እንዴት ደህንነቱ እና ንጽህናው በተጠበቀ መልኩ እና በራስ መተማመን ስሜት ማስተናገድ እንደሚቻል ያስተምራቸዋል። መመሪያው ይህን የሚያደርገው በትረካ መልኩ የሚቀርብ ታሪክን ከተለያዩ መልመጃዎች እና ጨዋታዎች ጋር በማቀናጀት እና በትምህርታዊ ፖስተሮች በማስደገፍ ነው።

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያውን ልዩ የሚያደርገው ምንድን ነው?

ለአጠቃቀም ቀላል፡- መመሪያው በጣም ቀላል ከመሆኑ የተነሳ እንዲሁ ጮክ ብለው ሊያነቡት ይችላሉ። ምንም አይነት ጥልቅ ዝግጅት ወይም ቀድሞ የነበረ ዕውቀት አያስፈልገውም።

ምንም ወጪ አያስወጣም፡- መመሪያውን ተግባራዊ ለማድረግ የሚያስፈልጉት ማቴሪያሎች በሙሉ አስቀድመው የሚኖሩዎት ቁሳቁሶች ናቸው። ብቸኛው የሚያስፈልግዎት ተጨማሪ ነገር አንድ ኳስ ወይም ሁለት ጥቅል ክር ነው!



እጥር ምጥን ያለ፡- መመሪያው እያንዳንዳቸው **45** ደቂቃ ርዝመት ባላቸው ሁለት ክፍለ ጊዜዎች ተግባራዊ ሊደረግ ይችላል።

አግዋጊና አሳታፊ፡- መመሪያው ስለ የወር አበባ እና የወር አበባ ንጽህና የሚሰጥ ትምህርትን አስደሳች እና አዝናኝ ያደርጋል እንዲሁም በአጠቃላይ ስልጠናው ውስጥ ሴት ልጆችን በንቃት ያሳትፋል። በጣም ይወዱታል እንዲሁም ሁላችሁም በጣም ጥሩ ጊዜ ታሳልፋላችሁ!

ተጨማሪ ድጋፍ፡- የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ መርጃ መጽሀፍ

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ መርጃ መጽሀፉ ስለ የወር አበባ እና የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ለአሰልጣኞች ጠለቅ ያለ ዕውቀት ይሰጣል። መጽሀፉ በስልጠና ክፍለ ጊዜዎቹ ወቅት ሊያጋጥሙዎት የሚችሉ ይበልጥ ዝርዝር የሆኑ ጥያቄዎችን ይመልሳል እንዲሁም ክፍለ ጊዜዎቹን ሊያስኬዱ የሚገባበትን መንገድ በተመለከተ ተጨማሪ ምክር ይሰጣል። የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መርጃ መጽሀፉን ማግኘት የማይችሉ ከሆነም አይጨነቁ። ተጨማሪ ድጋፍ ሰጪ መገልገያ በመሆኑ መመሪያው ያለ እሱ ተግባራዊ ሊደረግ ይችላል።

የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያው አጠቃቀም:-

ስልጠናው የሚዋቀርበት መንገድ እና የሚያስፈልገው ጊዜ

ስልጠናው መከናወን ያለበት በሁለት ክፍለ ጊዜዎች ነው ፡

1. የመጀመሪያው ክፍለ ጊዜ ምዕራፍ 1 የሚያካትት ሲሆን ወደ 45 ደቂቃዎች አካባቢ ይወስዳል።
2. ሁለተኛው ክፍለ ጊዜ ምዕራፍ **2**ን የሚሸፍን ሲሆን ወደ ከ 60-70 ደቂቃዎች አካባቢ ይወስዳል።

ለስልጠናው የሚደረገው ዝግጅት

ራስዎን ያዘጋጁ፡-

ሙሉ መመሪያውን በማንበብ ለስልጠና ክፍለ ጊዜዎቹ ራስዎን እንዲያዘጋጁ እንመክራለን። ይበልጥ ሰፋ ያለ ዝግጅት ማድረግ ከፈለጉ በተጨማሪ የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ መርጃ መጽሀፉን ቢያነቡ ጥሩ ነው እንላለን።

ለስልጠናው የሚያስፈልጉ ቁሳቁሶች፡-

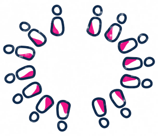
ለሁለቱም ክፍለ ጊዜያት ለስልጠናው ልሙጥ ወረቀቶችን፣ እስክሪብቶዎችን ወይም እርሳሶችን፣ ላጲሶችን፣ መቅረጫዎችን እና እርሳስ ከለሮችን ወይም ማርከሮችን ይዘው ይምጡ። ወይም ሴት ልጆቹን የራሳቸውን ደብተር እና የጽህፈት መሳሪያዎች ይዘው እንዲመጡ ይጠይቋቸው።

ለሁለተኛው ክፍለ ጊዜ (ምዕራፍ **2**) ማጣበቂያ፣ መቀስ እና የተወሰነ ጥቅል ክር ያስፈልግዎታል።

ስልጠናው የሚከናወንበት ስፍራ

የስልጠና ክፍለ ጊዜዎቹ በት/ቤት ውስጥ በማንኛውም ቦታ ማለትም በክፍል ውስጥ ወይም ውጭ ላይ ያለ ክፍት ቦታ ላይ ሊከናወኑ ይችላሉ።

አጀማመር



ሴት ልጆቹ በክፍለ ጊዜዎቹ ወቅት ግማሽ ክብ ሰርተው ወይም ክብ ሰርተው መቀመጥ አለባቸው።

ስልጠናውን ከመጀመርዎ በፊት የጽህፈት መሳሪያዎቹን በሙሉ የክቡ መሀል ላይ ያስቀምጡ።

ሁል ጊዜም ራስዎን አስተዋውቀው ይጀምሩ እና ሴት ልጆቹን አንድ በአንድ ራሳቸውን እንዲያስተዋውቁ ይጠይቋቸው።

ትውውቁ ላይ የወር አበባን/የወር አበባ ንጽህናን ከመጥቀስ ይቆጠቡ።

ጠቃሚ ምክሮች

- ታሪኩን ለሴት ልጆቹ ያንብቡ። ታሪኩን በሚተርኩበት ጊዜ በደንብ በግልጽ ይተርኩ።
- ጥያቄ ወይም የሚከናወን መልመጃ ከሌለ በስተቀር ታሪኩን አያቋርጡ።
- በጽሁፉ ውስጥ የተካተቱትን መልመጃዎች እና ጨዋታዎች በሙሉ ማከናወን እና ጥያቄዎቹን መጠየቅ የግድ ነው ምክንያቱም እንደዚያ ማድረግ ከታሪኩ የሚፈለጉትን ውጤቶች ለማግኘት ያግዛል። መመሪያዎቹ እና ጠቃሚ ምክሮቹ ሁሉንም እንቅስቃሴዎች ለማድረግ ያግዙዎታል።
- ጥያቄ በሚጠየቁበት ጊዜ ሴት ልጆቹ የሚሉትን ነገር ማዳመጥ አስፈላጊ ነው።
- ሴት ልጆቹ ትክክለኛዎቹን መልሶች የማያውቁ ከሆነ ችግር የለውም። በዚህ ሂደት ውስጥ መልስ እንዲመልሱ ጫና አያድርጉ ወይም አይፍረዱባቸው። መልሶቹ ታሪኮቹ ውስጥ ይገኛሉ።
- ሴት ልጆቹ ለሚጠይቁዎት ጥያቄዎች ሁሉንም መልሶች የማያውቁ ከሆነ ችግር የለውም። ተጨማሪ መረጃ ከፈለጉ እባክዎ የወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ መርጃ መጽሀፉን ያንብቡ።
- ሴት ልጆቹን በሙሉ ለማሳተፍ ይሞክሩ እንዲሁም በንቃት እንዲሳተፉ ያበረታቷቸው።
- መመሪያው ለሴት ልጆቹ ሊያሳዩአቸው የሚችሉ ምስሎች አሉት። ከፈለጉ የተወሰኑ ፎቶ ኮፒዎችን ማድረግ ወይም በሰሌዳው ላይ ምስሎችን መሳልም ጭምር ይችላሉ።

ማውጫ

የስልጠና ክፍለ ጊዜ 1 / ምዕራፍ 1 10 -22

አበባ የወር አበባ ማየት ጤናማ ተፈጥሮአዊ ሂደት መሆኑን ትገነዘባለች።

- መልመጃ 1:- ራስን መሳል
- መልመጃ 2:- በጉርምስና ጊዜ የሚታዩ ለውጦች
- መልመጃ 3:- የእኔ ታሪክ

የስልጠና ክፍለ ጊዜ 2 / ምዕራፍ 2 23-39

አበባ የወር አበባ ማየት የንጽህና ችግር ሳይሆን የጤናማነት ምልክት እንደሆነ ትገነዘባለች። በተጨማሪም የወር አበባ ብቸኝነት የተሞላበት ሂደት መሆን አይኖርበትም ፣ ሴት ልጆች እና ሴቶች እርስ በርስ ቢደጋገፉ ቀላል ይሆናል።

- መልመጃ 4:- ምኞቴ
- መልመጃ 5:- የክር ኳስ ጨዋታ

አበባ ቀልጣፋ እና ንጹህ በሆነ መልኩ የወር አበባ ደምን ለማስተናገድ መጠቀም ከምትችላቸው ምርቶች ጋር ትተዋወቃለች። የወር አበባ የሚያሳፍር ነገር እንዳልሆነ ትማራለች።

- መልመጃ 6:- የንጽህና መጠበቂያ ፓድ እና ጨርቅ አጠቃቀም
- መልመጃ 7:- አይን አፋር ሳይሆን ብልህ! ቃል ኪዳን

ተጨማሪ መልመጃ 41-42

- መልመጃ :- የወር አበባ የሚመጣበትን ቀን ማወቅ!

ፖስተር 44-47

የስልጠና ክፍለ ጊዜ 1

ምዕራፍ 1

አበባ የወር አበባ ጤናማ ተፈጥሮአዊ ሂደት መሆኑን ትገነዘባለች።

መልመጃ ፲፦ ራስን ስዕል መሳል

የሚፈጀው ጊዜ፦ 5-7 ደቂቃ
የሚያስፈልጉ ነገሮች፦ ወረቀት እና የጽህፈት መሳሪያዎች

ዓላማው፦

ሴት ልጆቹ ዛሬ ስለ አበባ የሚሰሙትን ታሪክ በምናባቸው እንዲስሉት ማገዝ።

አጀማመር፦

- ወረቀቶችን ያድሉ እና ሴት ልጆቹን የክቡ መሃል ላይ የተቀመጡትን ቁሳቁሶች በመጠቀም ራሳቸውን እንዲስሉ ይጠይቋቸው።

- ሴት ልጆቹ ሁላቸውም በስዕላቸው ላይ ያለችውን ሴት ልጅ አበባ ብለው መሰየም አለባቸው።
  - ጠቃሚ ምክር፦ አበባ ስዕሉን ከሰራችው ልጅ ጋር ዕድሜዋ ተመሳሳይ ይሆናል። ስለሆነም በእያንዳንዱ ስዕል ላይ አበባ ዕድሜዋ ሊለያይ ይችላል ነገር ግን ሁሉም ስዕሎች አበባ በሚለው ተመሳሳይ ስም ይጠራሉ። ለታሪኩ ዓላማ አበባ ዕድሜዋ 10 ዓመት ነው።

ስሜ አበባ ይባላል፤ 10 ዓመቴ ነው። በሁለት ዓመት የምትበልጠኝ ትግስት የምትባል ታላቅ እህት እና በሦስት ዓመት የምበልጠው ታደለ የሚባል ታናሽ ወንድም አለኝ። የምኖረው ከእናቴ፣ ከአባቴ እና ከወንድም እና እህቴ ጋር ነው።

ስዕል መሳል፣ ድብብቆሽ መጫወት እና ከምንም በላይ ደግሞ ማጥናት እወዳለሁ፤ ብዙ ጓደኞች ግን የሉኝም። ታላቅ እህቴ ትግስት ትምህርት ላይ በጣም ጎበዝ አይደለችም ግን በስፖርት በጣም ሰዎች የሚያደንቋት እና ጎበዝ ናት። ወንድሜ በጣም ልጅ ስለሆነ ገና ምንም ነገር ላይ ጎበዝ አይደለም። እህቴ እና እኔ በጣም እንቀራረባለን።

እህቴ ሩጫ ላይ በጣም ጎበዝ ናት እንዲሁም የት/ቤቱ የሩጫ ቡድን አባል ናት። በት/ቤቶች መካከል ለሚደረገው የሩጫ ውድድር በመዘጋጀት ላይ ነበረች፤ እኔም በቻልኩት መንገድ ሁሉ ደግፌአታለሁ። አንዳንድ ጊዜ መለማመድ እንድትችል ስል የቤት ውስጥ ስራዎቿን ሰርቼላታለሁ።

የውድድሩ ቀን እየተቃረበ ሲመጣ ትግስት ይበልጥ ጠንክራ ትሮጣለች። ከዚያም ውድድሩ ሦስት ቀን ሲቀረው የሆነ ነገር ተፈጠረ። ልምምድ መሄዷን ትታ ቤት ቁጭ ብላ እማዬ እስክትመጣ መጠበቅ ጀመረች። እማዬ ቤት ስትመጣ ተጨቃጨቁ። ከዚያ እማዬ “ስፖርት መጫወት ስለሌለብሽ እና ከወንዶች ጋር መጫወትሽን ማቆም ስላለብሽ ነው” ስትል ሰማኋት። ትግስት አዘነች እና ስቅስቅ ብላ አለቀሰች። ላናግራት ሞከርኩኝ ግን ልታናግረኝ አልፈለገችም። ተነጥላ ጥግ ላይ ቁጭ አለች እና ማንንም ሰው ማናገር አልፈለገችም።

የዚያን ቀን ማታ ትግስት ምግብ እንድትሰራ አልተፈቀደላትም እንዲሁም ለሦስት ቀናት ከቤት ሳትወጣ መቆየት ነበረባት። ግራ ገብቶኝ ነበር። ምን እየሆነ እንደነበር አልገባኝም ነበር። በሚቀጥለው ቀን ትግስት ወደ ትምህርት ቤት አልሄደችም፤ እና ለመምህሯ የምስጥላት ደብዳቤ ሰጠችኝ። ስላመማት በውድድሩ ላይ መሳተፍ እንደማትችል የሚገልጽ ደብዳቤ ነበር። በጣም አሳዝናኝ ነበር።

ትምህርት ላይ በጣም ጎበዝ ስለሆንኩኝ እና ብዙ ጓደኞች ስለሌሉኝ ከመምህሮቼ ጋር በጣም እቀራረብ ነበር። የክፍል አስተማሪያችን እንዳዘንኩኝ አይታ ችግር እንዳለ ጠየቀችኝ። እኔም ትግስት በጣም ስትለማመድ የቆየች ቢሆንም በውድድሩ ውስጥ መሳተፍ እንዳልቻለች ነገርኳት። መምህሬ በሚቀጥለው ቀን ትግስትን ት/ቤት ይዣት መጥቼ እንዳገናኛት ጠየቀችኝ።

? ጥያቄ 1

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው

“የአበባ እህት ትግስት ምን ሆና ይመስላችኋል?”

አሁን የአበባ እህት ትግስት ምን ሆና እንደሆነ እንወቅ።

በሚቀጥለው ቀን ትግስት ከእኔ ጋር ወደ ትምህርት ቤት መጣች። አረማመዷ ትንሽ ለየት ያለ ሆኖብኝ ነበር፤ የደከማት እና ያዘነችም ትመስል ነበር። መምህራችን ስታገኛት አሁንም አይኖቿ እንደገና እንባ አቀረሩ። መምህራችን ሁለታችንንም ተቀመጡ አለችን።

መምህር፡- ለምንድን ነው እንደዚህ ያዘንሽው?
ትግስት፡- ምን እንደሆንኩኝ እኮ ስለማያውቁ ነው። ብቻ ከዚህ በኋላ ስፖርት መስራት እንደማልችል አውቃለሁ። በሽታ ሳይሆን አይቀርም።
መምህር፡- ምን እንደሆንሽ ልትነግሪኝ ትችያለሽ? ምን አልባት ልረዳሽ እችል ይሆናል።

ትግስት ወደ መምህሯ ጆሮ ጠጋ ብላ አንሾካሾከች።

መምህር፡- (ፈገግ ብላ) ትግስት፣ ያጋጠመሽ ነገር በጣም ጤናማ ነው። የወር አበባ ይባላል።
ትግስት፡- (ግራ በመጋባት) እውነት? ምንድን ነው እሱ?

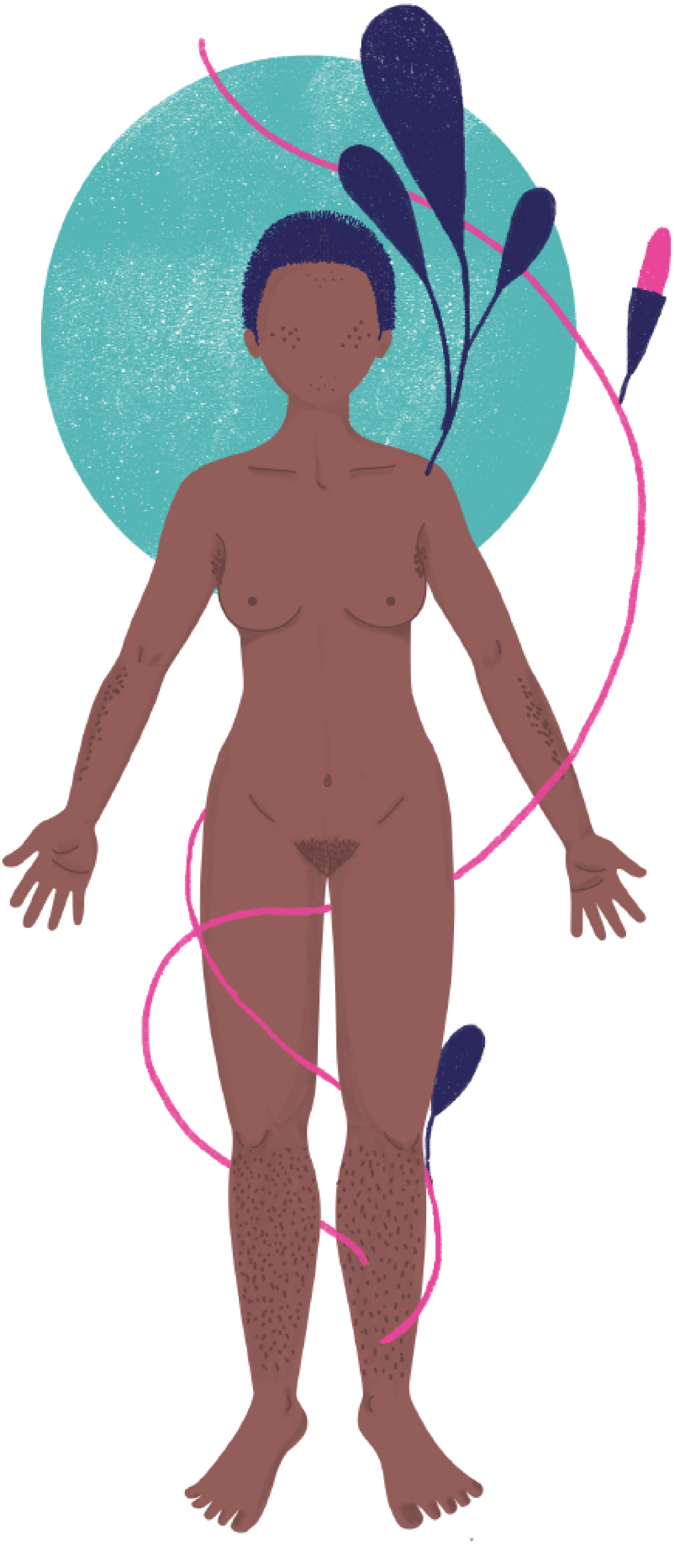
ጥያቄ 2

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው

“የወር አበባ ምን እንደሆነ የምታውቁት ስንቶቻችሁ ናችሁ? በአካባቢያችሁ ቋንቋ የወር አበባን ምን ብላችሁ ነው የምትጠሩት?

- ጠቃሚ ምክር፡- በቀጣዩ ታሪክ ውስጥ “የወር አበባ” የሚለውን ቃል ሴት ልጆቹ በአካባቢያቸው ቋንቋ የወር አበባን ለመግለጽ በሚጠቀሙበት ቃል ይተኩት።

መምህር፡- የወር አበባ (________) ሴቶች ሁሉ፤ ማለትም እናትሽ፣ አክስትሽ፣ ጎረቤትሽ እና የትምህርት ቤት ጓደኞችሽም ጭምር የሚያጋጥማቸው ነገር ነው።
ትግስት፡- ሁላችንም ምን ሆነን ነው?
መምህር፡- ምን መሰለሽ። ትግስት፣ በማደግ ላይ ነሽ እና ሰውነትሽ በለውጦች ውስጥ በማለፍ ላይ ነው። እነዚህ ለውጦች የማደግ አንድ አካል ናቸው። ይህ የዕድገት ደረጃ ጉርምስና ይባላል። በሰውነትሽ ላይ ስላስተዋልሻቸው አንዳንድ ለውጦች ልትነግሪኝ ትችያለሽ?



መልመጃ 2፡- በጉርምስና እና በኮረዳነት ወቅት የሚከሰቱ ለውጦች

ርዝመት፡- 10 ደቂቃ

የሚያስፈልጉ ነገሮች፡- ወረቀት እና የጽህፈት መሳሪያዎች

ዓላማ፡-

በሴት ልጆች የኮረዳነት ወቅት በራሳቸው ላይ እና በወንድ ልጆች የጉርምስና ወቅት በሰውነት ላይ የሚከሰቱ ለውጦችን እንዲያስተውሉ፣ እንዲለዩ እና እንዲገልጹ ማስቻል

አጀማመር

- ባለፉት ዓመታት ውስጥ በሰውነታቸው ላይ ስላዩአቸው ለውጦች እንዲሁም ምናልባትም በወንድ ልጆች ላይ ስላስተዋሏቸው ለውጦች እንዲያስቡ ሴት ልጆቹን ይጠይቋቸው።

  ጠቃሚ ምክር፡- ሴት ልጆቹ ይህን ማድረግ ከከበዳቸው 4 ዓመታቸው እያለ የነበራቸው መልክ እና አሁን ያላቸው መልክ አንድ እንደሆነ ይጠይቋቸው። ምናቸው እንደተቀየረ፣ ጸጉራቸው ያደገ እንደሆነ፣ መነጽር ማድረግ የጀመረ ሰው እንዳለ፣ ወዘተ... ይጠይቋቸው።

- በክፍሉ/በቦታው ውስጥ የሚከተሉትን ሦስት የተለያዩ አካባቢዎችን ይመድቡ፡- በሴት ልጆች ላይ የሚከሰቱ ለውጦችን የሚወክል አንድ አካባቢ፣ በወንድ ልጆች ላይ የሚከሰቱ ለውጦችን የሚወክል አንድ አካባቢ፣ እና በወንድ እንዲሁም በሴት ልጆች ላይ የሚከሰቱ ለውጦችን የሚወክል አንድ አካባቢ።

- ከዚያም እያንዳንዷን ሴት ልጅ በየተራ በራሷ ወይም በወንድ ልጆች ሰውነት ላይ ያስተዋለቻቸውን ለውጦች እንድታካፍል ይጠይቁ። ከዚያም ሴት ልጆቹ ሁላቸውም ዓረፍተ ነገሩ ይመለከተዋል ወደሚሉት አካባቢ ሮጠው መሄድ ይኖርባቸዋል። ሴት ልጆቹ አይን አፋርነት ከተሰማቸው መሪው ጨዋታውን ለማስጀመር ያህል አንዳንድ ለውጦችን ሊጠቅስ ይችላል። ከእነዚህ ለውጦች ውስጥ የሚከተሉት ምሳሌዎች ይገኙባቸዋል፡-

  - ጡቶች ያድጋሉ – ወደ ሴት ልጆች አካባቢ ሮጠው ይሄዳሉ
  - ቆዳ ወዛማ ይሆናል እንዲሁም ብጉር ይወጣል – ወደ ሴት ልጆች እና ወንድ ልጆች አካባቢ ሮጠው ይሄዳሉ
  - የፊት ላይ ፀጉር- ወደ ወንድ አካባቢ ይሮጡ ው ይሄዳሉ

- ጨዋታውን ከተጫወቱ በኋላ ሴቶችን የሚመለከቱትን ለውጦች በመጀመሪያው መልመጃ ወቅት የሳሉት የአበባ ሥዕል ላይ እንዲስሉ ወይም እነዚህን ለውጦች የሚያሳይ አዲስ ስዕል እንዲሰሩ ሴት ልጆቹን ይጠይቋቸው።

- ለውጦቹን ያስተውሉ፣ ጠቅለል አድርገው ያዘጋጁ እና ለሁሉም ሰው ያቅርቡ።

  ጠቃሚ ምክር፡- እንደ ሴት ልጆቹ ዕድሜ እና እንደሚገኙበት የጉርምስና ደረጃ በስዕሎቹ ውስጥ የሚጠቀሱት ለውጦች የተለያዩ ሊሆኑ ይችላሉ።

መምህር፡- የወር አበባ (_____) ልክ ቁመት ወይም ክብደት እንደመጨመር ሁሉ የማደግ አንድ አካል ነው። ሰውነታችሁ በትክክል ስራውን እየሰራ እንደሆነ፣ ጤናማ እንደሆናችሁ እና ምንም ዓይነት በሽታ ወይም ችግር እንደሌለባችሁ የሚጠቁም ነው። ይህም ማለት የወር አበባ (_______) የጤና ችግር ሳይሆን እንዲያውም መልካም ዜና ነው ማለት ነው!

አበባ፡- ታዲያ የወር አበባ (_______) ምንድን ነው?

መምህር፡- የሴት ልጅ ሰውነት የወር አበባ ዑደት ውስጥ የሚያልፍ ሲሆን ይህም 28 ቀናት የሚቆይ መደበኛ ዑደት ነው። የወር አበባ ዑደት የመጨረሻው ደረጃ ደም የሚፈስበት ክፍል ሲሆን ይህም የወር አበባ ይባላል። ይህ የወር አበባ ዑደት ክፍል ከ3 እስከ 5 ቀናት ይቆያል እንዲሁም ከ2 እስከ 7 ቀናት ቢቆይም ጤናማ ነው።

እና ትግስት ደግሞ 12 ዓመቷ ስለሆነ በዚህ ውስጥ ማለፏ ፍጹም ጤናማ ነው። የመጀመሪያው የወር አበባ ከ9-14 ዓመት ባለው ዕድሜ ሊከሰት ይችላል። አንድ ሁለት ዓመት አስቀድሞ ወይም ዘግይቶ ቢከሰትም ችግር የለውም። .

አበባ፡- ምን? የፈጣሪ ያለህ! ትግስት፣ ደም እየፈሰሰሽ ነው አሁን፣ ልትሞቺ ነው?

መምህር፡- ትግስት ምንም አትሆንብሽም። ፍጹም ጤነኛ ናት። ከዚህ በኋላ በየወሩ 3-5 ቀናት በዚህ ውስጥ ታልፋለች።

ትግስት፡- በየወሩ?

መምህር፡- አዎ፣ በየወሩ – ለዚህ ነው ዑደት የሚባለው። መጀመሪያ ላይ ትንሽ ጊዜውን ያልጠበቀ ይሆናል - ይህም ማለት እያንዳንዱ ዑደት ላይ በተመሳሳይ ጊዜ አይመጣም፤ ምንአልባት አንዳንድ ጊዜም ባልተጠበቀበት ጊዜ ይመጣል ማለት ነው። የወር አበባ ዑደቶች ጊዜያቸውን ጠብቀው መምጣት እስኪጀምሩ ድረስ ትንሽ ጊዜ ይወስዳሉ። ሴት ልጅ የወር አበባ (_____) ማየት በምትጀምርበት ጊዜ እና አንዲት ሴት የወር አበባ (_____) ማየት ከነጭራሹ በምታቆምበት ጊዜ ጊዜውን ጠብቆ ላይመጣ ይችላል። በዚህ ወቅት የወር አበባ (_______) የተወሰኑ ወራት ቆይቶ ሊመጣ ወይም በወር ውስጥ ከአንድ ጊዜ በላይ ሊመጣ ይችላል። ይህ ጤናማ ነው።

ትግስት፡- እና መቼም አያቆምም?

መምህር፡- አንዲት ሴት እርጉዝ በምትሆንበት ጊዜ የወር አበባ (_____) ማየት ታቆማለች። በተጨማሪም ከወለደች በኋላ አንዲት ሴት ማጥባት ስትጀምር የመጀመሪያዎቹ የተወሰኑ ወራት ላይ የወር አበባዋ (______) መምጣቱን ያቆማል ። ከዚያ በኋላ ያቺ ሴት መደበኛ የወር አበባ ዑደቷን መልሳ ትጀምራለች እንዲሁም 42-45 ዓመት እስኪሞላት ድረስ የወር አበባ ማየቷን ትቀጥላለች። እዚያ ዕድሜ ላይ ስትደርስ የወር አበባ ዑደቱ መልሶ ጊዜውን ሳይጠብቅ መምጣት ይጀምር እና በሂደት ሙሉ በሙሉ መምጣቱን ያቆማል።

ትግስት፡- አሀ፣ ጥሩ ነው፣ የሆነ ጊዜ ላይ ያቆማል ማለት ነው። (ፈገግ ትላለች)

አበባ፡- እሺ ግን አሁን ምን እየሆንሽ ነው? ደሙ የሚመጣው ከየት ነው?

መምህር፡- የወር አበባ ዑደት የመጨረሻው ምዕራፍ ላይ ማህጸን አነስተኛ መጠን ያለው ደም እና ህብረህዋስ (tissue) ያስወጣል። ይህ ደም የሚወጣው በብልታችሁ (vagina) በኩል ነው። የሴት ልጅ ሰውነት የታችኛው ክፍል ላይ ሦስት ቀዳዳዎች አሉ። የመጀመሪያው ቀዳዳ የሽንት ቱቦ (urethra) በመባል የሚታወቅ ሲሆን ሽንት ለማስወጣት የሚያገለግል ነው። ሁለተኛው ቀዳዳ የሴት ብልት ሲሆን በወር አበባ ወቅት ደም የሚወጣው በዚህ ቀዳዳ ነው። የመጨረሻው ቀዳዳ ፊንጢጣ ሲሆን የሚያገለግለውም ሰገራን ለማስወጣት ነው።

አበባ እና ትግስት፡- የሰውነታችን የታችኛው ክፍል ላይ ሦስት ቀዳዳዎች አሉን?

መምህር፡- አዎን።

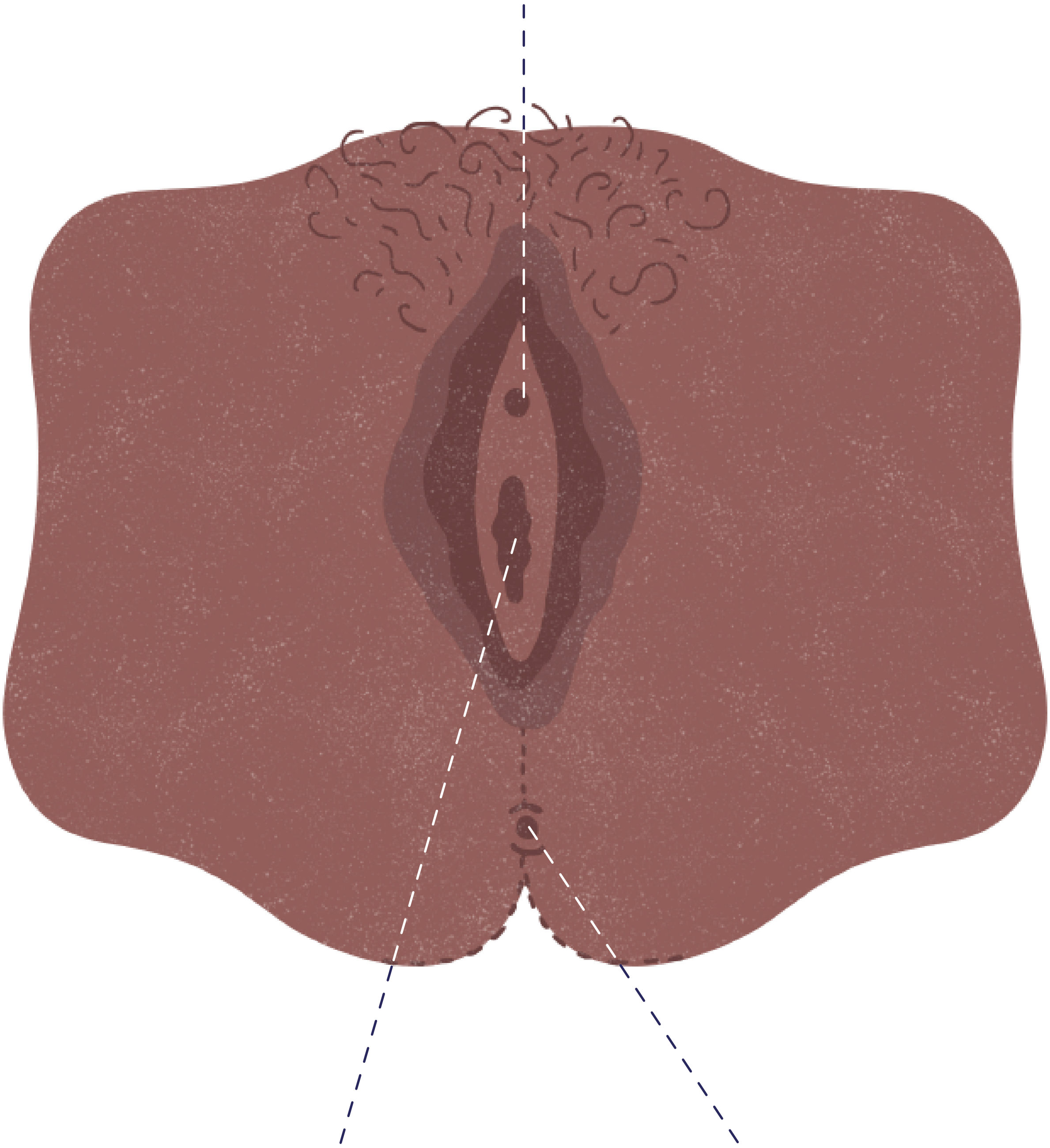
---

[2] ሴት ልጆቹ ከእርግዝና እና ከስነ-ተዋልዶ ትምህርት፣ የሥነ-ተዋልዶ ጤና እና እርግዝና ጋር የተያያዙ ጥያቄዎችን በአጋጣሚ ከጠየቁ እነዚህ ክፍለ ጊዜዎች ለወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ብቻ የተዘጋጁ እንደሆኑ ቢነግሯቸው ይመረጣል።

የሴት ልጅ ብልት አካባቢ ያሉ ሦስት ቀዳዳዎች

የሽንት ቱቦ፡-

ሽንት የሚወጣበት ቀዳዳ።



የሴት ብልት፡-

ከሽንት ቱቦ በታች ያለው ቀዳዳ የሴት ብልት ይባላል። የወር አበባ ደም የሚወጣው በሴት ብልት በኩል ነው።

ፊንጢጣ፡-

ሰገራ የሚወጣበት ቀዳዳ።

መልመጃ 3፡- የእኔ ታሪክ

የሚፈጀው ጊዜ፡- 10 ደቂቃ
የሚያስፈልጉ ነገሮች፡- ወረቀት እና እስከሪብቶ/እርሳስ

ዓላማው፡-

ሴት ልጆች ግልጽ ሆነው የወር አበባቸውን ማየት ሲጀምሩ የሚያጋጥሟቸውን ችግሮች ለይተው እንዲያስቀምጡ ማስቻል።

አጀማመር፡-

- የወር አበባ ማየት ለጀመሩ ሴት ልጆች - ለመጀመሪያ ጊዜ የወር አበባ ደም ሲያዩ የነበራቸውን ተሞክሮ እንዲያስታውሱ ሴት ልጆቹን ይጠይቋቸው።
- የወር አበባ ማየት ላልጀመሩ ሴት ልጆች - ስለ የወር አበባ ለመጀመሪያ ጊዜ የሰሙበትን ጊዜ እንዲያስታውሱ ያበረታቷቸው
- ይህን ተሞክሯቸውን በተመለከተ የተወሰኑ መስመሮችን እንዲጽፉ ያበረታቷቸው።
  - ጠቃሚ ምክር፡- እያንዳንዱ ልጅ የራሷን ተሞክሮ መጻፏን እና ከሌላ ልጅ ያለመኮረጇን ያረጋግጡ።

አማራጭ፡-

- ሴት ልጆቹ የጻፉትን ነገር ለአሰልጣኙ ለማጋራት ፈቃደኛ ከሆኑ ጽሆፎቹን ይሰብስቡ እና ለየት ያሉትን ጽሁፎች (ቢበዛ ሃያ) MHMGuide@wash-united.org ላይ ለዋሽ ዩናይትድ ያጋሩ። ይህም ዋሽ ዩናይትድ መረጃ እንዲሰበስብ እና ይህን የሥራ ውጤት ይበልጥ እንዲያጎለብት ያስችለዋል።

የአበባ እህት ምን እንደተሰማት እንወቅ።

ትግስት፡- መምህር፣ ለምንድን ነው ታዲያ እንደዚህ ያመመኝ? ጭኔን ያመኛል፤ አንዳንድ ጊዜም ሀይለኛ ቁርጠት ይሰማኛል።

መምህር፡- የወር አበባ (______) ላይ በሚሆኑበት ጊዜ በሰውነት ውስጥ የሆርሞን ለውጦች ይከሰታሉ። ይህም በአንዳንድ ሴት ልጆች ላይ የማይመች ስሜትን የሚፈጥር ሲሆን በሌሎች ሴት ልጆች ላይ ደግሞ ምንም ስሜት ላይፈጥር ይችላል። የሆድ ቁርጠት፣ የሆድ መነፋት እና ጭን እና ወገብ ላይ የህመም ስሜት መሰማት የተለመደ ነው። አንዳንድ ሴት ልጆችም የራስ ምታት፣ የሆድ ድርቀት፣ የማቅለሽለሽ ስሜት፣ የማዞር ስሜት ሊሰማቸው እንዲሁም በጣም በሚብስበት ጊዜም ራሳቸውን ሊስቱ ይችላሉ። ሌሎች ሴት ልጆች ደግሞ የወር አበባቸው ከመምጣቱ በፊት እና የወር አበባ ላይ በሚሆኑበት ጊዜ ጭንቀት፣ ንዴት ወይም ስሜታዊነት ሊሰማቸው ይችላል። በተጨማሪም የጉልበት ማነስ፣ ጡት ትንሽ ሲነካ የማመም ስሜት እና ብጉርም እንዲሁ የተለመደ ነው። ከእነዚህ ምልክቶች ውስጥ አንዱም የማይሰማቸው እና ከሌላው ቀን የተለየ ምንም ስሜት የማይሰማቸው አንዳንድ ሴት ልጆች እና ሴቶችም አሉ። ያም ቢሆን ጤናማ ነው።

ትግስት፡- እና ምንም ባደርግ ለውጥ አያመጣም?

መምህር፡- አይ፣ ብዙ ነገር ማድረግ ትችያለሽ! ሁል ጊዜም ጤናማ አኗኗር መኖር የወር አበባ ላይ በምትሆኚበት ጊዜ የሚሰማሽን የቁርጠት ስሜት ይቀንሰዋል። መደበኛ አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ፣ ብዙ ውሀ መጠጣት እና ከፍተኛ የብረት ይዘት (አይረን) ያለው ምግብ መመገብም ጥሩ ነው።

ትግስት፡- ከፍተኛ የብረት ይዘት (አይረን) ያለው ምግቦች እነማን ናቸው?

መምህር፡ እንደ ጎመን፣ ቆስጣ (__________ በአካባቢው ያለ ምሳሌ ያስገቡ) ያሉ ማናቸውም አረንጓዴ-ቅጠላማ አትክልቶች ወይም ባቄላን ጨምሮ ማናቸውም ሌሎች አትክልት።

አበባ፡- እይ፣ ባቄላ ስጠላ!

ትግስት፡- እኔ ደግሞ እወዳለሁ!

መምህር፡ የትኛውንም ብትበሉ ጤናማ ሆናችሁ ለመቆየት እነዚህን ምግቦች በበቂ ሁኔታ እስከተመገባችሁ ድረስ ችግር የለውም።

ትግስት፡- ግን ህመሙ አሁንም ካልጠፋ መድሀኒት መውሰድ እችላለሁ?

መምህር፡ እንደ ሀኪም ወይም ነርስ ያለ የህክምና ባለሞያ ሳታማክሪ መውሰድ የለብሽም። ህመሙ በጣም ከባድ ሆኖ አላሰራ ካለሽ ዕርዳታ ከመጠየቅ ወደኋላ ማለት የለብሽም። አብዛኛውን ጊዜ ለምሳሌ እንደ ሞቃት ፎጣ ያለ ነገር ተጠቅመን ሆዳችን ላይ ለስለስ ያለ ሙቀት በመፍጠር ወይም በሞቀ ውሀ ገላን በመታጠብ ህመሙን ማስታገስ ይቻላል። አሁን ትንሽ ቀለለሽ?

ትግስት፡- እንግዲህ፣ እያጋጠመኝ ያለው ነገር የእኔ ጥፋት እንዳልሆነ እና ምንም ያጠፋሁት ነገር እንደሌለ አውቄአለሁ፡ ነገር ግን አሁንም ቢሆን በትምህርት ቤቶች መካከል በሚደረገው ውድድር ውስጥ ባለመሳተፌ አዝኛለሁ።

አበባ፡- እኔም በጣም አዝኛለሁ።

መምህር፡ ለምንድን ነው በውድድሩ ውስጥ መሳተፍ የማትችይው? አንዳንድ ሴት ልጆች አካላዊ እንቅስቃሴ ማድረግ ቁርጠታቸውን ያቀልላቸዋል እንዲሁም በአጠቃላይ የተሻለ ስሜት እንዲሰማቸው ያደርጋቸዋል። በሆድሽ ላይ በቀጥታ ጫናን ከሚፈጥሩ እንቅስቃሴዎች መራቅ ያለብሽ ቢሆንም ምቾት በሚሰጥሽ ማንኛውም አካላዊ እንቅስቃሴ ውስጥ መሳተፍ ትችያለሽ።

ትግስት፡- ወላጆቼ በፍጹም አይስማሙም። ከወንድ ልጆች ጋር እንድጫወት አይፈልጉም።

መምህር፡ አሀ፣ ገባኝ። የወር አበባ ከስፖርት ጋር ምንም ግንኙነት የለውም። የወር አበባ ላይ በምትሆኚበት ጊዜ መጫወት ወይም መሮጥ መቻልሽን የሚወስነው የሚሰማሽ የምቾት ስሜት ነው። የወር አበባሽ መምጣት ጀመረ ማለት ልታረግዢም ጭምር ትችያለሽ ማለት ነው። ለአንቺ አስበው ነው። ማስታወስ ያለብሽ ነገር ተሳስተሽ እንዳታረግዢ የግብረ ስጋ ግንኙነት ሳታደርጊ መቆየትሽን ማረጋገጥ ነው። አሁን እውነት ልጆች ለመውለድ ዝግጁ እንደሆንሽ ይሰማሻል?

ትግስት፡- በፍጹም! ምንም ዓይነት ኃላፊነት ለመውሰድ ዝግጁ አይደለሁም።

? ጥያቄ 3

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው

“ትግስት በሩጫ ውድድሩ ውስጥ መሳተፍ አለባት?”

መምህር፡- ጥሩ። እንደዚያ ከሆነ እናትሽን ልታናግሪያት እና ልታስረጂያት ይገባል። ሰዎች የወር አበባ (_______) ላይ እያለሽ ይሄን አድርጊ ወይም ያንን አድርጊ ሊሉሽ ይችላሉ፤ ነገር ግን ለአንቺ ምን እንደሚስማማሽ እና እንደማይስማማሽ ከማንም በላይ መወሰን የምትችይው ራስሽ ነሽ። ብቻ የኃላፊነት ስሜት ይሰማሽ። የወር አበባሽ (_____) በማንኛውም መልኩ ሊገድብሽ አይገባም!

አበባ፡- ዬ! ትግስት አሁን በውድድሩ ላይ መሳተፍ ትችላለች!

? ጥያቄ 4

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው

“አበባ ምን የተማረች ይመስላችኋል?“

ከዚያም አሳጥረው ያስቀምጡ (ቁልፍ ትምህርቶች)፡-

1. የወር አበባ (__________) ጤናማ ነው

2. የወር አበባ (_____) የጤናማነት እና ደህና የመሆን ምልክት ነው – መልካም ዜና ነው!

የስልጠና ክፍለ ጊዜ 2

ምዕራፍ 2

አበባ የወር አበባ ቆሻሻ እንዳልሆነ እና የጥሩ ጤና ምልክት እንደሆነ ተገንዝባለች። በተጨማሪም የወር አበባ በብቸኝነት የሚያልፉበት ሂደት መሆን የለበትም እንዲሁም ሴት ልጆች እና ሴቶች እርስ በርስ ቢደጋገፉ ለማስተናገድ ይበልጥ ቀላል ይሆናል።

ጥያቄ 5

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው

የአበባ እና የእህቷን ታሪክ ታስታውሳላችሁ? ምን ተፈጠረ?

ፈተና ሊጀምር ጥቂት ቀናት ነበር የቀሩት እና ልጆቹ ሁሉ በጥናት ተጠምደው ነበር።

ትግስት በትምህርት ቤቶች መካከል በሚደረገው ውድድር ውስጥ ለመሳተፍ አልቻለችም። አበባ በጣም አዝናለች፣ ትግስት ግን ብዙም አልከፋትም። መምህሯ ስለነገረቻት ነገር ከእናቷ ጋር ማውራቷን መቀጠል እንዳለባት አውቃለች። እናቷ ተናዳ ስለእነዚህ ነገሮች ከውጭ ሰው ጋር መወያየት እንደሌለባት የነገረቻት አንዳንድ ጊዜያት ነበሩ። ትግስት የጊዜ ጉዳይ እንደሆነ አውቃለች፤ መምህሯ እራሷ እንደዚያ ብላ ነግራታለች። ስለዚህ ተስፋ አልቆረጠችም። አሁን የወር አበባ (_____) ላይ እያለች እንድትጫወት እናቷ ትፈቅድላታለች፤ ነገር ግን ጥንቃቄ እንድታደርግ ትጠይቃታለች።
ጥያቄዎች ሲኖሯት መልሶችን ለማግኘት ወደ መምህሯ ትሄዳለች፤ በኋላ ላይም ለእናቷ ትነግራታለች።

አሁን ፈተና እና እረፍት አልቋል።

አበባ፡-   ፡- የራሴ ሰውነት ላይ ለውጦችን ማየት ጀምሬአለሁ። አንዳንድ ጊዜ በውስጤ ማደግን ሳስብ በጣም ደስ የሚል ስሜት ይሰማኛል። ሚስጥር ልንገራችሁ እና አንደንድ ጊዜ በጣም እንደማደንቃት እንደ ጸደኒያ ገብረማርቆስ (ወይም____________) ለመሆን ስል መስታውት ፊት ቆሜ እየዘፈንኩኝ እና እየተወንኩኝ ብዙ ሠዓታት አሳልፋለሁ። ምንም እንኳን ድምጼ ከዚያ ይልቅ ለምታፏጭ ወፍ ቢቀርብም መዝፈን ደስ ይላል።

ክፍላችን ውስጥ አዲስ የመጣች እድላዊት የምትባል ልጅ አለች፤ ሁሉም ሰው ግን ኤዲ ብሎ ነው የሚጠራት። አባቷ በሥራ ምክንያት ወደዚህ ስለተዛወሩ ትምህርት ቤታችን ገብታለች። ቆንጆ ናት ብዬ አስባለሁ እና በውስጤ አደንቃታለሁ። እንደሷ ሹሩባ መሰራት እፈልጋለሁ፤ ትልቅ የሚያምር ሹሩባ።

አንድ ቀን ጠዋት ትምህርት ቤት ስደርስ ከባድ ጭቅጭቅ ተፈጥሯል። ክፍላችን ውስጥ ያለ የሆነ ሰው ኤዲን የወር አበባ (______) ላይ ስለሆነች ቤተክርስቲያን ውስጥ ጸሎት ላይ እንዳትገኚ ብሏታል። ኤዲ ደግሞ እንደዚህ ባሉ ነገሮች እንደማታምን እና እንደማትቀር ተናገረች። ሴት ልጆቹ እንደዚያ ካደረገች ጸሎት ላይ ጮክ ብለን እንጮሀለን አሉ። በጣም ግራ የሚያጋባ ነገር ነበር።

እውነት ነው ትግስት የወር አበባ (______) ላይ በምትሆንበት ጊዜ እንደ ምግብ ማብሰል እና ጸሎት መሄድ ያሉ አንዳንድ ነገሮችን ማድረግ አይፈቀድላትም። ሁል ጊዜም ውጭ ላይ ትቀመጣለች ወይም ከእኛ ጋር አትመጣም። ስለዚህ በዚህ ቀን ጓደኛዬ እንድትሆን የፈለግኳትን ልጅ ለመርዳት ምን ማድረግ እንዳለብኝ የማውቀው ነገር አልነበረም፤ ጥሉ ደግሞ አስቀያሚ እየሆነ ነበር።

ልደት ፡- እንዲህ አይነት ጊዜ ላይ ቆሻሻ እንደምንሆን አታውቂም? ሁላችንንም ነው የምታዋርጂን!
ኤዲ፡- እውነት? ሌላስ ምን ታስባላችሁ? ሌላ ምን አታደርጉም?
ልደት ፡- የወር አበባ (______) ላይ እያለሽ ቀዝቃዛ ውሀ ትጠጫለሽ?
ኤዲ፡- አዎ።
ልደት ፡- አረ፣ ወይኔ! ማህጸንሽ በውሀ ይሞላል እኮ።
ኤዲ፡- እንዴት? ውሀው እንዴት ማህጸኔ ውስጥ ይገባል?
ልደት ፡- ጣፋጭ ነገርም ትበያለሽ?
ኤዲ ፡ ብዙም አይደለም ግን መብላት ካማረኝ ከማዕድ ቤት ወስጄ እበላለሁ።

ልደት ፡- ማዕድ ቤትም ትገቢያለሽ ማለት ነው?

ኤዲ፡- ለምን አልገባም? እኔና አባቴ ብቻ ነን ያለነው። እናቴ ልጅ እያለሁ ነው የሞተችው እና አክስቴም ከተማ ነው የምትኖረው። ራሴን ካላስተናገድኩኝ ልበላ አልችልም።

ልደት ፡- አባትሽ ምንም አያውቁም፤ እነዚህን ነገሮች ሁሉ የምታደርጊው ለዚያ ነው።

ኤዲ፡- አባቴ በጣም አስተዋይ ነው፤ አክስቴም እንደዚያው። አክስቴ ነጋዴ ናት እና ሁሉንም ነገር የምታደርገው በራሷ ነው። ምግብ ማብሰል የማይፈቀድላት ከሆነ ማን ምግብ ሊሰራላት ነው? አባቴም ቢሆን ሁሉንም ነገር ያውቃል። ምንም ቢሆን እኮ አብረን ነው የምንኖረው! ያለውን ነገር ካልነገርኩት ማንኛውም ነገር ብፈልግ ማን ይረዳኛል?

ልደት ፡- (ለሌሎቹ ሴት ልጆች)፡- ይህች ልጅ ከሁላችንም የተለየች ናት። ከፈለጋችሁ ከሷ ጋር ጓደኛ መሆን ትችላላችሁ። እኔ ግን አልሆንም።

ጥያቄ 6

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው

“ኤዲ የወር አበባዋ በመጣበት ጊዜ ያረገችው ነገር ትክክል ነው?”

አበባ ዕድሏ አሁን እንደሆነ አውቃለች። ወደ ኤዲ ጠጋ ብላ እንደዚህ አለቻት፡-

አበባ፡- ታዲያስ፣ አበባ እባላለሁ። እናንተ ክፍል ነኝ።

ኤዲ፡- ኤዲ እባላለሁ።

አበባ፡- ሁሉንም ነገር ሰምቻለሁ።

ኤዲ፡- (ሀዘን እየታየባት) አሁን ምንድን ነው የማደርገው? እነዚህ ልጆች በጣም ክፉ ናቸው።

አበባ፡- ነይ፣ አንድ ሀሳብ አለኝ።

አበባ እና ኤዲ የክፍል ኃላፊያቸው የሆነችውን መምህር ፈልገው የሆነውን ሁሉ ነገሯት። መምህሯ ወደ ክፍል መጥታ፡-

መምህር፡- ዛሬ አዲስ ትምህርት ላስተምራችሁ እፈልጋለሁ። ይመቻችኋል?

ተማሪዎች፡- (በደስታ) አዎ!

መምህር፡- ዛሬ ጠዋት በአንዳንዶቻችሁ መካከል የሆነ ያለመግባባት እንደነበረ ሰምቼ ነበር።

ተማሪዎች፡- (ሁሉም ሰው ጸጥ አለ። አንዳንድ ሹክሹክታዎች ይሰማሉ።)

መምህር፡- አታስቡ፣ ዛሬ ጨዋታ ነው የምንጫወተው።

ተማሪዎች፡- ዬይ!

መምህር፡- የወር አበባ (________) ላይ በምንሆንበት ጊዜ የማናደርጋቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?

ጥያቄ 7

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው

“የወር አበባችሁ (__________) ሲመጣ የማታደርጓቸው ወይም ላለማድረግ የምትሞክሯቸው አንዳንድ ነገሮች ምንድን ናቸው?”

- ጠቃሚ ምክር፡- በዚህ ላይ አጭር ውይይት ያድርጉ እና ከዚህ ጥያቄ ጋር ግንኙነት ወዳለው ወደሚቀጥለው እንቅስቃሴ ይሂዱ።

መልመጃ 4፡- የራሳችሁን መዝሙር ፍጠሩ - እመኛለሁ/እችላለሁ

ርዝመት፡- 15 ደቂቃ

የሚያስፈልጉ ነገሮች፡- ወረቀት እና የጽህፈት መሳሪያዎች

ዓላማው፡-

ሴት ልጆች ስለ የወር አበባ (_____) ስላሏቸው የተሳሳቱ አመለካከቶች እርስ በርስ እንዲማማሩ እና ምኞታቸውን እውን ለማድረግ እርስ በርስ እንዲደጋገፉ ዕድሉን መፍጠር።

አጀማመር፡-

- የወር አበባ (______) ላይ እያሉ ማድረግ ብችል ብለው የሚመኟቸውን ነገሮች ለይተው እንዲያስቀምጡ ሴት ልጆቹን ያበረታቷቸው።

  ጠቃሚ ምክር፡- ማንም ሰው እንዳያስቆማቸው፣ ጫና እንዳያደርግባቸው ወይም እንዳይቆጣጠራቸው ፍጹም ምቹ የሆነ ሁኔታን ይፍጠሩ።

- Dሴት ልጆቹን እያንዳንዳቸው ከ4-5 ሴት ልጆችን በያዙ ቡድኖች ይከፋፍሏቸው።
- ሴት ልጆቹን የወር አበባ ላይ በሚሆኑበት ወቅት ማድረግ ብችል ብለው የሚመኟቸውን ነገሮች ይጠይቋቸው። ምኞታቸው እውን ሊሆን እንደሚችል ለማሳየት ሲባል ይህን ጥያቄ በሚመልሱበት ወቅት "እችላለሁ" የሚሉ ዓረፍተ ነገሮችን መጠቀም ይችላሉ።

  ጠቃሚ ምክር፡- የሚከተሉት ምሳሌዎች ሊሆኑ ይችላሉ፡-
  መጫወት እችላለሁ
  ጨው የበዛበት ምግብ መብላት እችላለሁ
  መዋኘት እችላለሁ
  መጸለይ እችላለሁ

- በየቡድናቸው ውስጥ የወር አበባ (_______) ላይ በሚሆኑበት ወቅት ማድረግ ብችል ብለው ስለሚመኟቸው ነገሮች መዝሙር እንዲጽፉ ይጠይቋቸው።
- ከወር አበባ (_______) ጋር ግንኙነት ያላቸው ማናቸውንም ገዳቢ ሁኔታዎች አሸንፈው ከማለፍ ጋር በተያያዘ ያሏቸውን ተሞክሮዎች እንዲያካፍሉ እና ያንንም መዝሙሩ ውስጥ እንዲያካትቱ ሴት ልጆቹን ያበረታቷቸው።
- በቂ ጊዜ ካለ ሴት ልጆቹ መዝሙራቸውን ለሙሉ ቡድኑ እንዲዘምሩ ያድርጉ።
- መዝሙሮቹ ከቀረቡ በኋላ በሚከተሉት ነገሮች ላይ ውይይት ሊደረግ ይችላል፡-
  - ከሌሎቹ ቡድኖች የተማሩት አዲስ ነገር አለ?
  - መዝሙሮቹ መቅረባቸውን ተከትሎ መጠየቅ የሚፈልጓቸው ጥያቄዎች አሉ?
  - መሪው ይህን ውይይት ተጠቅሞ በመልመጃው ወቅት የተነሱ ማናቸውንም የተሳሳቱ አመለካከቶች ወይም ነውሮች ለማብራራት ይችላል።

  ጠቃሚ ምክር፡- ውይይቱ አዎንታዊ እና በመፍትሄ ላይ ያተኮረ እንዲሆን ያድርጉ።

መምህር፡- እርዳታ በሚያስፈልጋችሁ ጊዜ እርስ በርስ እንደምትረዳዱ ቃል ግቡልኝ። እንደዚያ ታደርጋላችሁ?
ተማሪ፡- አዎን፣ እናደርጋለን!

መልመጃ 5፡- የጥቅል ክር ጨዋታ

የሚፈጀው ጊዜ፡- 20 ደቂቃ
የሚያስፈልጉ ነገሮች፡- 1 ወይም 2 የክር ኳሶች (ደማቅ ቡኒ ቢሆኑ ይመረጣል)

ዓላማው፡-

ሴት ልጆች አሁን ከወር አበባ (_____) ጋር በተያያዘ የሚያደርጓቸውን ነገሮች እንዲገነዘቡ እና እንዲፈትሹ እና አንዳንድ እንቅፋቶችን ለመወጣት እርስ በርስ እንዲደጋገፉ ማስቻል።

አጀማመር፡-

- ሴት ልጆቹን ክብ ሰርተው እንዲቆሙ ይጠይቋቸው። ክቡ ቢበዛ 10 ሴት ልጆችን የያዘ መሆን አለበት። ያሉት ሴት ልጆች ከ10 በላይ ከሆኑ ከአንድ በላይ ክቦችን ይስሩ። እያንዳንዱ ክብ ላይ ለአንድ ሴት ልጅ ኳስ ወይም ጥቅል ክር ይስጡ።

- ክብ ሰርተው የቆሙትን ሴት ልጆች ጥቅል ክሩን በመቀባበል ድር እንዲሰሩ ይጠይቋቸው። እያንዳንዷ ሴት ልጅ ጥቅል ክሩን ለሌላኛዋ ልጅ ስታስተላልፍ ከአበባ ታሪክ የተማረችውን ነገር ጮክ ብላ መናገር አለባት። (ጠቃሚ ምክር፡- እያንዳንዷ ልጅ ጥቅል ክሩ ቢያንስ አንድ ጊዜ ሊደርሳት
  - ይገባል። የክር ኳሱ ከጎን ላለች ልጅ መተላፍ የለበትም እንዲሁም መጨረሻ ላይ ጥቅም ላይ ውሎ ማለቅ አለበት። እያንዳንዷ ልጅ የክር ኳሱን ቀጥላ ላለችው ልጅ ስታስተላልፍ ከታሪኩ የተማረችውን አዲስ ነገር እንድታጋራ ያበረታቱ።

- ድር ሲሰራ ሴት ልጆቹ የሰሩት ድር ያለውን ትርጉም እንዲገልጹ ያበረታቷቸው፡፡
  - ጠቃሚ ምክር፡- ይህ ማለት ሁሉም ሴት ልጆች በቀጥታ ወይም በተዘዋዋሪ እርስ በርስ ይገናኛሉ ማለት ነው። አንድ ላይ ሲሆኑ ጠንካራ ይሆናሉ። ሁላቸውም የወር አበባ ያያሉ ወይም በቅርቡ ማየት ይጀምራሉ።

- ከዚያም አሰልጣኙ ከድሩ ላይ አንድ ክር መቁረጥ አለበት።
  - እንዲህ ብለው ይጠይቁ፡- ይህ ምንን የሚገልጽ ነው?
  - ጠቃሚ ምክር፡- ክሩ ሲቆረጥ ድሩ ይበጠሳል። ከዚያም በሴት ልጆቹ መካከል ያለው ግንኙነት ስለሚበጠስ እየተዳከመ ይመጣል።

- ድሩን መልሰው ማገናኘት የሚችሉበት መንገድ ያግኙ። ይህን የሚያደርጉት በአንድ ጊዜ ቢበዛ ሁለት ልጆች ክብ ሰርተው ከቆሙበት ቦታ ተንቀሳቅሰው ድሩን በመቋጠር መሆን አለበት። ሴት ልጆቹን መልሶ የተገናኘውን ድር መሬቱ ላይ እንዲያስቀምጡት ይጠይቋቸው።

- ሴት ልጆቹ አሁን ከክሩ ላይ ትንሽ ቆርጠው የጓደኛቸው እጅ ላይ ማሰር ይችላሉ።
  - ጠቃሚ ምክር፡- ሴት ልጆቹ ክሩን አንዳቸው የአንዳቸው እጅ ላይ እያሰሩ እያሉ አሰልጣኙ እነዚህ የእጅ ጌጦች የወር አበባ (______) ላይ በሚሆኑበት ጊዜ የሚያጋጥሟቸውን ችግሮች ለመወጣት እርስ በርስ ለመደጋፍ እና ለመረዳዳት የገቡትን ቃል የሚያሳይ ምልክት መሆኑን ያብራራሉ።

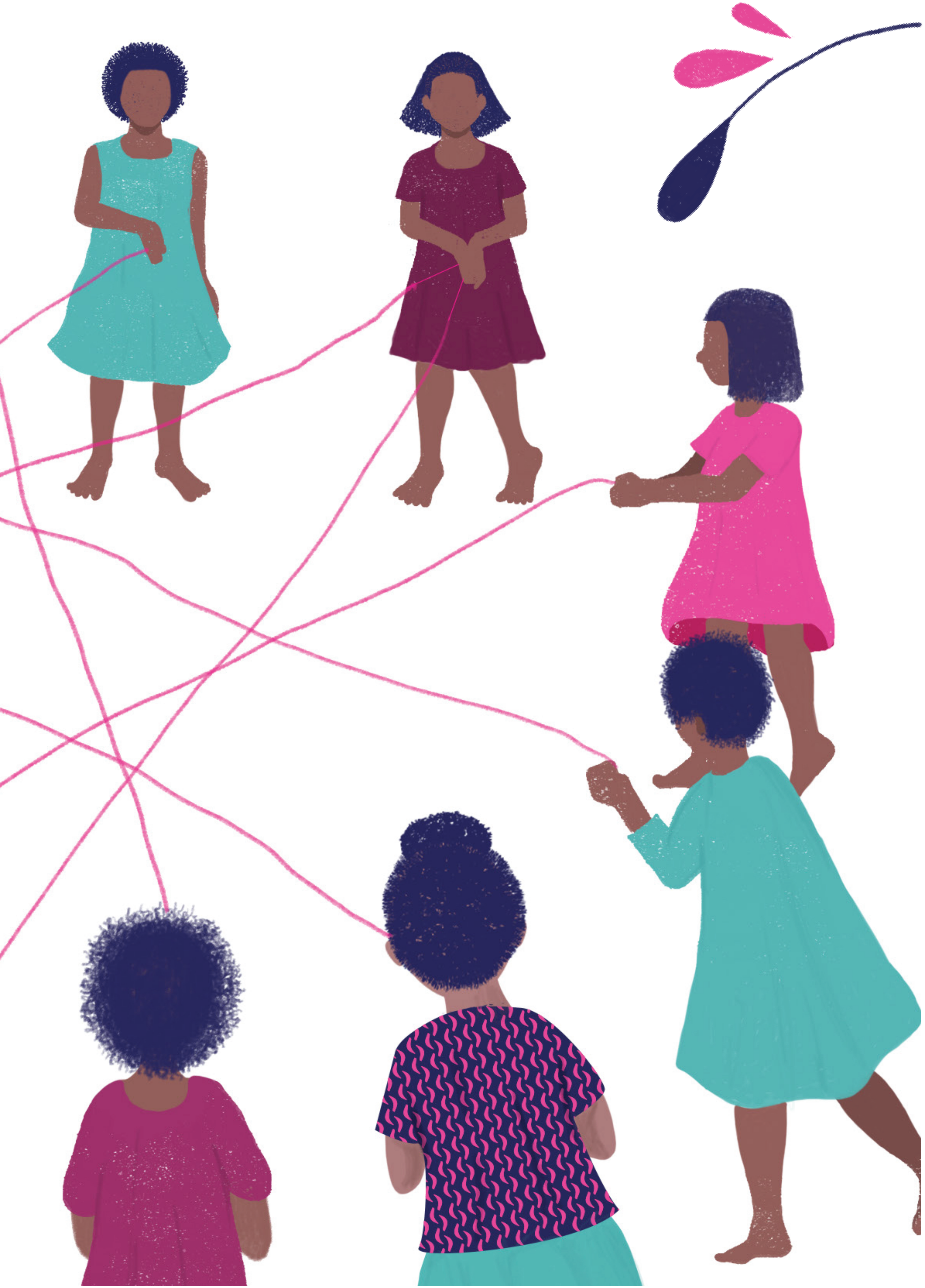
ሴት ልጆቹን እንደገና እጅ ለእጅ ተያይዘው ክብ በመስራት

“ተያይዘናል - እርስ በርስ መረዳዳት እንችላለን”

የሚለውን መፈክር ድምጻቸውን ከፍ አድርገው እንዲሉት ይጠይቋቸው።

- ጠቃሚ ምክር፡- የራስዎን ብርታት የሚሰጥ መፈክር ማምጣትም ይችላሉ! “______________”

- አሁን በገቡት ቃል ኪዳን እና በክሩ አማካኝነት ሴት ልጆቹ እርስ በርስ እንደሚገናኙ አሰልጣኙ ያስረዳሉ።
    - ጠቃሚ ምክር፡- አሁን ሴት ልጆቹ የአበባን ታሪክ ለእናታቸው፣ ለጓደኛቸው እና ለእህታቸው በመንገር እርስ በርስ መደጋገፍ እና ከወር አበባ (______) ጋር በተያያዘ ምኞታቸውን እውን የሚያደርጉበትን መንገድ ማግኘት ይችላሉ። እያንዳንዷ ልጅ ታሪኩን ለአምስት ሰዎች ከነገረች በኋላ ጓደኛዋ እጇ ላይ ያሰረችላትን ክር እንድትፈታላት መጠየቅ ትችላለች።



የትምህርት ዘመኑ እያለቀ ነው። ፈተና ተቃርቧል ስለዚህ ሁሉም ሰው በጥናት ተጠምዷል። ክፍሉ ውስጥ ያሉት ሌሎች ሴት ልጆች ኤዲን እየወደዱት መጥተው ጓደኛ አድርገዋታል።

አንድ ቀን በክፍሉ ውስጥ ያሉ ሴት ልጆች እያጉረመረሙ ነበር።

ሊያ የወር አበባዋ (________) ለመጀመሪያ ጊዜ መጣ። የምትሞት መስሏት ነበር።
ከሁሉም የሚብሰው ነገር ደግሞ ደም ነክቷታል። ሴት ልጆቹ ርህራሄ እያሳዩአት አልነበረም፤
እንዲያውም አንዳንዶቹ እየቀለዱባት ነበር። ሊያ እንባዋን ልትለቀው ነበር። አበባ ወገቧ ላይ እንድታስረው ሹራቧን ሰጥታት።
አበባ እና ኤዲ ሊያን ወደ መጸዳጃ ቤት ይዘዋት ሄዱ። ለሁለት ሆነው ሊያጽናኗት ሞከሩ።

አበባ፡- ለምንድን ነው የምታለቅሺው?
ሊያ፡- ፈርቼአለሁ።
አበባ፡- ምንም የሚያስፈራ ነገር የለም፤ ይህ ሁሉዋም ሴት የሚያጋጥማት ነገር ነው።
ሊያ፡- ይህ የሚከሰተው ለምንድን ነው?
ኤዲ፡- እሱ ረጅም ታሪክ ስለሆነ በኋላ ላይ እነግርሻለሁ። ምንም አትሆኚም! አሁን መጸዳጃ ቤቱ ውስጥ ግቢ እና ይሄን አድርጊው።
ኤዲ ከቦርሳዋ ውስጥ የንጽህና መጠበቂያ ፓድ አውጥታ ሰጠቻት።

ከ10 ደቂቃ በኋላ ኤዲ እና አበባ ሊያ አሁንም ከመጸዳጃ ቤቱ ያለመውጣቷን አስተዋሉ።
ኤዲ፡- ውጪ ላይ እጠብቅሻለሁ እሺ?
ሊያ፡- (ዝም)
አበባ፡- ኤዲ በሰጠችሽ ፓድ ምን ማድረግ እንዳለብሽ ታውቂያለሽ?
ሊያ፡- አላውቅም።
ኤዲ፡- ምን ዓይነት ሰው ነኝ! በሩን ክፈቺው ሊያ፤ ልምጣ እና ልንገርሽ።
ይኸውልሽ፣ የንጽህና መጠበቂያ ፓድ መጠቀም ያለብሽ እንደዚህ ነው።

መልመጃ 6 ፡- የንጽህና መጠበቂያ ፓድ እና ጨርቅ አጠቃቀም

የሚፈጀው ጊዜ፡- 15 ደቂቃ
የሚያስፈልጉ ነገሮች፡- ወረቀት እና መቀስ

ለቀጣዩ ክፍለ ጊዜ በፓድ ቅርጽ የተቆረጠ ወረቀት ወይም ካርቶን ይዘጋጃል።
በተጨማሪም ከፈለጉ እውነተኛ የወር አበባ ንጽህና መጠበቂያ ፓድ እና ጨርቅ ይዘው መምጣት ይችላሉ።

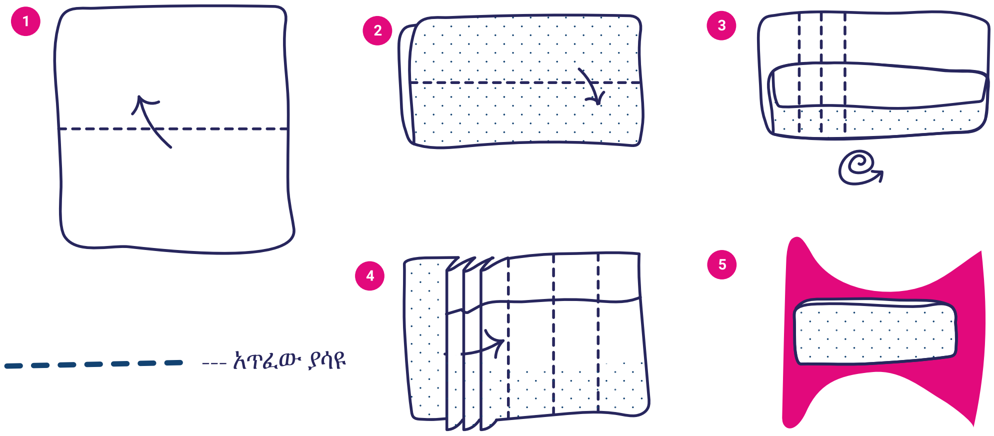
ዓላማው፡-

የንጽህና መጠበቂያ ፓድ እና ጨርቅን አጠቃቀም ለሴት ልጆቹ ማስተማር።

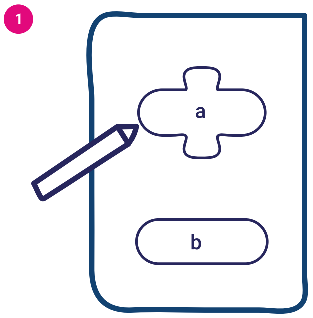
አጀማመር፡-

- በፓድ ቅርጽ የተቆረጠ ወረቀት በመጠቀም ፓድ ፓንት ላይ እንዴት እንደሚደረግ ያሳዩ።
    - ጠቃሚ ምክር፡- አሰልጣኙ ክንፍ ያለው እና ክንፍ የሌለው ፓድን አጠቃቀም የግድ ማሳየት አለበት። ይህን ለማሳየት በፓድ ቅርጽ የተቆረጠውን ወረቀት መጠቀም ይቻላል።
- በተጨማሪም በወር አበባ ንጽህና አጠባበቅ ትምህርት መመሪያው ላይ በተገለጸው መሰረት የጨርቅን አስተጣጠፍ እና አጠቃቀም ያሳዩ።

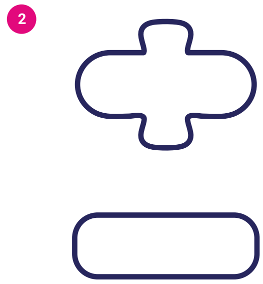
ራሳችን መስራት – የጨርቅ አስተጣጠፍ



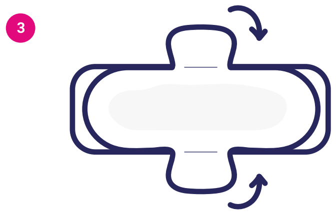
የፓድ አደራረግ መልሶ የሚያገለግል ፓድ



ልሙጥ ወረቀት ላይ (ሀ) እና (ለ) ብለው ሁለት ቅርጾችን ይሳሉ። ቅርጾቹ ፓዱን እና ፓዱ የሚያርፍበትን የፓንቱን የታችኛውን ክፍል የሚወክሉ ናቸው።



(ሀ) እና (ለ) ብለው የሳሏቸውን ቅርጾች ከወረቀቱ ላይ ቆርጠው ያውጡ።



(ሀ) የሚለውን በቅርጽ የተቆረጠ ወረቀት (ለ) የሚለው በቅርጽ የተቆረጠ ወረቀት ላይ ያድርጉ እና በመመሪያው መሰረት ወደ ውስጥ ይጠፉት።

የመጨረሻው ቅርጽ ይህን መምሰል አለበት።

ሊያ ከዚያ በኋላ ለሦስት ቀናት ወደ ትምህርት ቤት አልመጣችም። አበባ እና ኤዲ ለምን እንደሆነ አውቀዋል። ሊያ ተመልሳ ስትመጣ ወደመምህራቸው ይዘዋት እንደሚሄዱ ወስነዋል።

መምህር፡- ሊያ፣ ልታናግሪኝ ትችያለሽ።

ሊያ፡- እኔ ፈርቼ ነው።

መምህር፡- ምን ፈርተሽ?

ሊያ፡- እንደገና ልብሴን ባቆሸሸውስ? ብሸትስ? ስለሱ ማሰብ እራሱ አልችልም።

መምህር፡- የወር አበባሽ (_____) ሲመጣ ጨርቅም ሆነ ፓድ ምንም ተጠቀሚ ምን በየአራት ሠዓቱ መቀየርሽን አረጋግጪ። እንደዚያ ካደረግሽ ምንም ዓይነት ደስ የማይል ሽታ አይኖርም።

የግል ንጽህናሽን መጠበቅን በተመለከተ ብልትሽን በየቀኑ በንጹህ ውሀ ማጠብ አለብሽ እንዲሁም የወር አበባ (______) ላይ በምትሆኚበት ጊዜ ይበልጥ ጥንቃቄ ማድረግ አለብሽ። ማንኛውንም ዓይነት ከባድ ሳሙና ወይም ኬሚካል ሳትጠቀሚ በንጹህ ውሀ ብቻ ከፊት ወደ ኋላ ታጠቢ። ከታጠብሽ በኋላ ንጹህ ፎጣ ወይም ደረቅ ጨርቅ ተጠቅመሽ ራስሽን በአግባቡ ማድረቅ አለብሽ። በተጨማሪም በየቀኑ ሰውነትሽን መታጠብሽን አረጋግጪ። በየቀኑ የሰውነትሽን ንጽህና መጠበቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

አበባ፡- ስለዚህ አንዲት ሴት ውድ ስሆነ ሞዴስ ወይም ፓድ ለመጠቀም አቅሟ የማይፈቅድ ከሆነ ንጹህ ጨርቅ ብትጠቀም ምንም ችግር የለውም ማለት ነው? ፓድ ከጨርቅ በላይ ደህንነቱ አስተማማኝ አይደለም?

መምህር፡ - ሁለቱም ደህና እና ጎጂ ሊሆኑ ይችላሉ። አጠቃቀማችን ነው የሚወስነው።

ብቻ እንደ አንሶላ፣ ስፖንጅ ወይም ጥጥ እና ሱፍ ያሉ ማቴሪያሎችን ወይም ከንጹህ ጨርቅ ውጪ ማንኛውንም ነገር መጠቀም እንደሌለብሽ ብቻ አትርሺ ምክንያቱም እነሱ ኢንፌክሽንን ሊያስከትሉ ይችላሉ። ጨርቁ ከጥጥ ወይም ከለስላሳ ጨርቅ የተሰራ መሆን አለበት እንዲሁም በደንብ ታጥፎ ፓንትሽ ውስጥ ከተቀመጠ ምንም ልብስሽን አይነካውም።

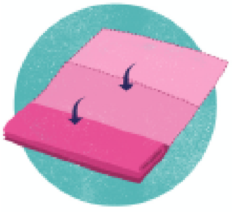
አበባ : -የሚታጠብ እና ብዙ ጊዜ ደጋግሞ ጥቅም ላይ መዋል የሚችል የወር አበባ ንጽህና መጠበቂያ ፎጣ መኖሩን ሰምቼ ነበር። ምንድን ነው?

መምህር፡- አዎን ደግመው ጥቅም ላይ መዋል የሚችሉ የወር አበባ ንጽህና መጠበቂያ ፓዶች አሉ። እነሱም ከጨርቅ የተሰሩ እና ልክ እንደ ልብስ የግድ መቀየር፣ መታጠብ እና ጸሀይ ላይ በማስጣት መድረቅ አለባቸው። ከዚያም እንደገና ጥቅም ላይ ሊውሉ ይችላሉ።

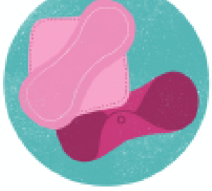
ፓዱንም ጨርቁንም ሁለቱንም መቀየር ይኖርብሻል። የንጽህና መጠበቂያ ፓድ 4-5 ሰዓታት ውስጥ መቀየር አለበት፣ ለአንቺ በጣም የሚስማማሽ ምን እንደሆነ መወሰን ያለብሽ ራስሽ ነሽ።

እንደምታዪው ብዙ አማራጮች አሉ። ስለዚህ ለአንቺ በጣም የሚስማማሽ የትኛው እንደሆነ መወሰን ትችያለሽ።

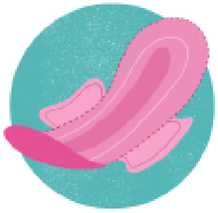
ኤዲ ፡ አብዛኞቻችን ደግሞ ያንን ሁሉ ፓድ ለመግዛት አቅሙ የለንም።
ስለዚህ ት/ቤት ስሆን ፓድ ቤት ስሆን ደግሞ ጨርቅ እጠቀማለሁ።



1. ጨርቅ



2. መልሶ
የሚያገለግል ፓድ



3. ተጠቅሞ
የሚጣል ፓድ

ሊያ:- ግን የተጠቀምሺውን ፓድ ምን ታደርጊዋለሽ? ኤዲ አንድ ሰጥታኝ ነበር፤
ነገር ግን ከተጠቀምኩት በኋላ በጣም ግራ ተጋብቼ ነበር ምክንያቱም የት መጣል እንዳለብኝ አላውቅም ነበር።

መምህር:- ፓዱን ደግሞ በጋዜጣ ጠቅልለሽ ብቻ ቆሻሻ ውስጥ ጣይው። ፈጽሞ ማፈር የለብሽም።
ሊያ:- ቀጥታ የቆሻሻ መጣያ ቅርጫቱ ውስጥ? የዛኔ ሁሉም ሰው የወር አበባ ላይ መሆኔን አያውቅብኝም?
ኤዲ:- የቤታችሁ ሰዎች የቆሻሻ መጣያ ቅርጫቱን በርብረው ምን እንደተጣለ ያያሉ?
ሊያ:- የሆነ ሰው ስጥለው ቢያየኝስ?
መምህር:- መምህር:- ሰው ካየውም አየው ነው። ይህ አንድ ጊዜ ብቻ የሚከሰት ነገር አይደለም፤
በየወሩ የሚከሰት ነገር ነው። መልመድ ብቻ ነው ያለብሽ።

ስአበባ: _ ለ ጨርቁስ ምን ማለት ይቻላል?
መምህር:- ጨርቁን ጸሀይ ላይ ማድረቅ በሽታን ይከላከላል፤ ያ ደግሞ ጥሩ ነው!
ሊያ:- ይህ በጣም የሚከብድ ነገር ይመስለኛል። የሄ ማድረቅ እና መጣል የሚባል ነገር ባይኖር ኖሮ ደስ ይለኝ ነበር።
መምህር:- ከመጠን በላይ አታስቢ። የወር አበባ (____) ጤናማ ነው። ሁሉዋም ሴት በየወሩ ይመጣባታል።
አይን አፋር መሆን ምንም አስፈላጊ አይደለም። እናትሽን አናግሪያቸው፤
ሁሉንም ነገር አስረጂያቸው እና ብልህ ምርጫዎችን አድርጊ።

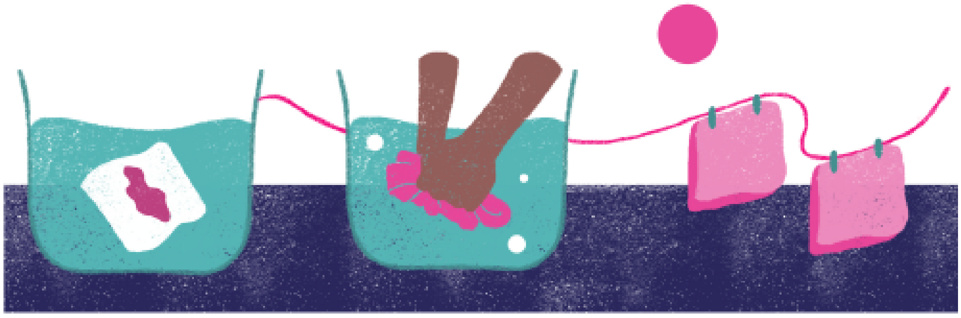
አበባ:- ለምንድን ነው 3 ቀን ሙሉ ከትምህርት ቤት የቀረሽው? እናትሽ ከቤት እንዳትወጪ ነግረውሽ ነው?
ሊያ:- አይ፣ እናቴ መሄድ ትፈቅድልኝ ነበር።
መምህር:- በተጨማሪም የወር አበባሽ ቢመጣም ትምህርት ቤት መምጣት አለብሽ።
በየወሩ ሦስት ቀን ከትምህርት የምትቀሪ ከሆነ መጨረሻ ላይ ትምህርትሽ ላይ ወደ ኋላ ትቀሪያለሽ።
ስለዚህ ሊያ፣ ምንም አትሆኚም! እኔ የምለውን ደግመሽ በይ “የወር አበባ ማየት ጀምሬአለሁ።
አሁን አይን አፋር ሳይሆን ብልህ ነው መሆን ያለብኝ።”
ሊያ:- (ድምጽዋን ዝቅ አድርጋ) “የወር አበባ (______) ማየት ጀምሬአለሁ።
አሁን አይን አፋር ሳይሆን ብልህ ነው መሆን ያለብኝ።”
መምህር:- አሁን ደግሞ ድምጽሽን ከፍ አድርገሽ ጥርት አድርገሽ በዪው!
ሊያ:- (ፈገግ ብላ) “የወር አበባ (______) ማየት ጀምሬአለሁ። አሁን አይን አፋር ሳይሆን ብልህ ነው መሆን ያለብኝ።”

አበበ ለጓደኛዋ በእውነት ደስተኛ ነበረች ::

የወር አበባ ንጽህና መጠበቂያ ምርቶች አጠቃቀም/አወጋገድ

ተጠቅመው የሚጣሉ ፓዶች

4-5 ሰዓታት ከተጠቀማችሁ በኋላ የንጽህና መጠበቂያ ፓዱን ጣሉት። የቆሻሻ ማቃጠያ ካለ እዚያ ውስጥ መጣል ወይም ደግሞ በጋዜጣ ተጠቅልሎ የቆሻሻ መጣያ ቅርጫት ውስጥ መጣል አለበት።



3-4 ከተጠቀማችሁ በኋላ በሳሙና እና በውሀ በደንብ እጠቡት። ጸሀይ ላይ አድርቁት። ጸሀይ ባክቴሪያዎችን ለመግደል ይረዳል።

ጥያቄ 8

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው፡-

"አበባ እና ጓደኞቿ የወር አበባቸውን (______) ስለማስተናገድ ምን ተማሩ?"

ከዚያ አሳጥረው ያቅርቡ (ቁልፍ ትምህርቶች)፡-

1. የወር አበባ ደምን ለማስተናገድ የምትጠቀሙት የምርት ዓይነት የእናንተ ምርጫ ነው። የትኛውም ምርት ከሌላው የተሸለ ወይም የባሰ አይደለም። አንድን ምርት የተሻለ ወይም የባሰ የሚያደርገው ምን ያህል በንጽህና ትጠቀሙታ

2. የወር አበባችሁ (______) ሲመጣ በጥሩ ሁኔታ ንጽህናችሁን ጠብቁ።

የዛን ቀን ማታ አበባ ቤቷ ስትገባ ከወትሮው በተለየ ደክሟት ነበር። የዕለት ተዕለት ተግባሮቿን ካከናወነች በኋላ ለአጭር ሰዓት ተኝታ ተነሳች እና ለማጥናት ተቀመጠች። የሆነ እንግዳ የሆነ ነገር ተሰማት፤ በእግሮቿ መሀል የሆነ እርጥበት። ዘላ ተነስታ ወደ መጸዳጃ ቤት ሮጣ ሄደች። ከዛ ጮክ ብላ እንዲህ አለች፡-

አበባ፡- ትግስት ት.....ግ....ስት......እማዪ......!
ትግስት፡- (ሮጣ ወደ መጸዳጃ ቤቱ መጥታ) ምን ተፈጠረ?

? ጥያቄ 9

አሰልጣኝ፡- ሴት ልጆቹን የሚከተለውን ጥያቄ ይጠይቋቸው፡-

“አበባ ምን የሆነች ይመስላችኋል?”

አበባ፡- የወር አበባዬ መምጣት ጀመረ።
ትግስት፡- ፈራሽ?
አበባ፡- አይ፣ ግን በናትሽ እርጂኝ።
ትግስት፡- ፓድ አመጣልሻለሁ። ምን ያህል በደንብ እንደሰለጠንሽ ማየት እፈልጋለሁ!

ሁለቱም ከመጸዳጃ ቤቱ እየሳቁ ወጥተው ለእናታቸው ለመንገር ወደ እሷ ሄዱ። አሁን እናታቸው ሁለታቸውንም አቅፋ እንዲህ አለቻቸው፡-

እናት፡- አበባ፣ የወር አበባሽ መምጣት ጀምሯል። ስለዚህ አሁን አይን አፋር ሳይሆን ብልህ መሆን ነው ያለብሽ።

መልመጃ 7:- አይን አፋር ሳይሆን ብልህ! ቃል ኪዳን

የሚፈጀው ጊዜ:- 5 ደቂቃ
የሚያስፈልጉ ነገሮች:- ድምጽ ለመቅዳት የሞባይል ስልኮች

ዓላማው:-

ስለ የወር አበባቸው ያላቸውን የሀፍረት ስሜት እንዲተው ሴት ልጆችን ማበረታታት

አጀማመር:-

- የወር አበባ ማየት የጀመሩትን ሴት ልጆች መፈክሩን

  “የወር አበባ ማየት ጀምሬአለሁ። አሁን አይን አፋር ሳይሆን ብልህ ነው መሆን ያለብኝ።”

  ጮክ ብለው እንዲሉት ይጠይቋቸው።

- የወር አበባ ማየት ያልጀመሩት ሴት ልጆችም መፈክሩን

  የወር አበባዬ መምጣት ሲጀምር አይን አፋር ሳይሆን ብልህ መሆን እንዳለብኝ አውቃለሁ

  ጮክ ብለው ማለት አለባቸው።

  - ጠቃሚ ምክር:- ሴት ልጆቹ አይን አፋር ከሆኑ እና መፈክሩን የሚሉት ድምጻቸውን ዝቅ አድርገው ከሆነ ጮክ ብለው እንዲደግሙት ይጠይቋቸው።

ተጨማሪ መልመጃ

ትግስት:- አየሽ፣ እማዬንም አስተምሬአታለሁ። ቀንሽን ብቻ በትክክል ቁጠሪ፣ አበባ። የሰጠሁሽ የቀን መቁጠሪያ ላይ ምልክት በማድረግ መጠቀም ትችያለሽ።

አበባ:_ ለጓደኞቼም አንድ እፈልጋለሁ ::

መልመጃ :- የወር አበባ የሚመጣበትን ቀን ማወቅ!

የሚፈጀው ጊዜ:- 10 ደቂቃ
የሚያስፈልጉ ነገሮች:- ወረቀት፣ መቀስ፣ የጽህፈት መሳሪያዎች እና የከር ጥቅል

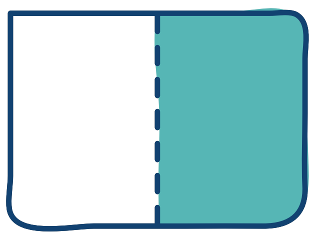
ዓላማው:-

1. ሴት ልጆች የወር አበባቸው (______) የሚመጣባቸውን ቀናት በቀላሉ እና ቀልጣፋ በሆነ መልኩ ማወቅ እንዲችሉ መርዳት።

አጀማመር:-

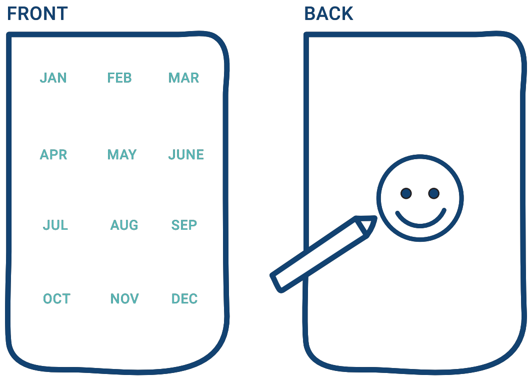
- ወረቀቶችን ለሴት ልጆቹ ያድሉ።
- ሴት ልጆቹን እኩል ትልቀት ያላቸው ሁለት ካሬዎችን ቆርጠው እንዲያወጡ ይጠይቁ።
- ሁለቱን ግማሾች አንድ ላይ ያያይዟቸው። በአንደኛው በኩል ፈገግ ያለ ፊት በሌላኛው በኩል ደግሞ የዓመቱን ወራት ብቻ የሚያሳይ ካላንደር እንዲስሉ ሴት ልጆቹን ይጠይቋቸው።
- ካላንደሩ መዘጋጀት ያለበት ከእያንዳንዱ ወር በታች መጻፊያ ቦታ ያለው ተደርጎ ነው።
- ከእያንዳንዱ ወር በታች ክብ ይስሩ።
- እያንዳንዱ ክብ ውስጥ የወር አበባቸው የሚጀምርበትን ቀን መጻፍ እንዳለባቸው እና ከእያንዳንዱ ክብ ውጭ ዑደቱ የቆየባቸውን ቀናት ብዛት መጻፍ እንዳለባቸው ለሴት ልጆቹ ያስረዷቸው።
    - ጠቃሚ ምክር:- አንዲት ሴት ልጅ የወር አበባዋ በወር ውስጥ ብዙ ጊዜ የሚመጣ ከሆነ ከእያንዳንዱ ወር በታች ብዙ ከቦችን መሳል ትችላለች። ሴት ልጆቹ በሚመርጡት ቋንቋ መጻፍ ይችላሉ።
- ሴት ልጆቹ ይህን የካላንደር ሀሳብ ለአምስት ሴቶች (እናት፣ እህት እና ጓደኞች) እንዲነግሩ ያበረታቷቸው።
    - ጠቃሚ ምክር:- የወር አበባ ማየት ያልጀመሩ ሴት ልጆች ካላንደሩን ለታላቅ እህታቸው ወይም ለጓደኛቸው በስጦታ መስጠት ይችላሉ።

1



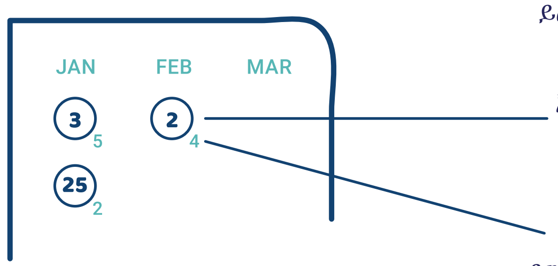
ልሙጥ ወረቀት ወስደው ሁለት ቦታ ይቁረጡት።
ሁለቱን ግማሾች ያያይዟቸው።

2



ሴት ልጆቹን በአንደኛው በኩል ፈገግ ያለ ፊት እና በሌላ በኩል ደግሞ የዓመቱን ወራት ብቻ የሚያሳይ ካላንደር እንዲስሉ ይጠይቋቸው። አሁን ካላንደርዎ ዝግጁ ነው!

3



እያንዳንዱ ወር ላይ የወር አበባችሁ የሚጀምርበትን ቀን ከጻፋችሁ በኋላ አክብቡት።

የወር አበባችሁ የቆየበትን ቀናት ብዛት እዚህ ጋር በተገለጸው መሰረት ከክቡ ውጭ ጻፉት።

ፖስተር

ከዚያም በፖስተሩ ላይ ያሉትን ጥያቄዎች በመመለስ የተማሩትን ነገር
እንዲያካፍሉ ሴት ልጆቹን ይጠይቋቸው።
ይህን ማድረግ ሴት ልጆቹ ከስልጠናው ምን እንደተማሩ ለመገንዘብ የሚረዳዎት
ሲሆን
ይህም ለቀጣዩ ስልጠናዎ ዕቅድ በሚያዘጋጁበት ወቅት ሊጠቅምዎት ይችላል።

የወር አበባችንን ይዘን አደባባይ እንወጣለን፤

ትስማማለህ? ሳጥኑ ላይ ምልክት ያድርጉ።

የወር አበባ ላይ ሆኜ መጻለይ እችላለሁ፤

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

የወር አበባዬን መደበቅ አያስፈልገኝም፤

☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐ ☐

የወር አበባ ጤናማ እና የተለመደ ነገር እንደሆነ አውቃለሁ!

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

በወር አበባችሁ ወቅት ስፖርቶችን መጫወት ትችላላችሁ!

የወር አበባ ደም ቆሻሻ አይደለም ብዬ አምናለሁ!

የመረጥኩትን ማንኛውንም ምርት መጠቀም እችላለሁ።

የተማርኩትን ነገር ለሌሎች ሁለት ሰዎች ማጋራት አለብኝ።

በወር አበባዬ አላፍርም!

የወር አበባን ስታስቡ
ወደ አእምሯችሁ
የሚመጣ አንድ
ቃል ጻፉ።

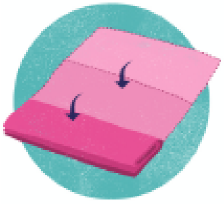
የወር አበባ ላይ በምትሆኑበት
ጊዜ ማድረግ የምትችሏቸው
ነገሮች ምን ምንድናቸው?

በወር አበባ ወቅት ህመም
ካላችሁ ምን ታደርጋላችሁ?

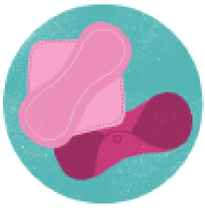
የወር አበባችሁ በሚመጣበት
ወቅት ምን ዓይነት ምርቶችን
መጠቀም ትችላላችሁ?

የወር አበባችሁን አስመልክቶ
ማንን ማናገር ትችላላችሁ?

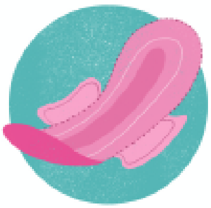
የወር አበባ ንጽህና መጠበቂያ ምርቶች



1. ጨርቅ

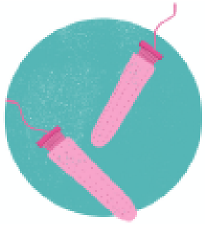


2. መልሰው የሚያገለግሉ ፓዶች



3. ተጠቅመው የሚጣሉ ፓዶች

4. የወር አበባ መቆጣጠሪያ ዕቃ (menstrual cups)



5. ታምፖን

Splash

WaterAid